

Redução de problemas de saúde física e mental

Os benefícios da prática do yoga têm vindo cada vez mais a ser reconhecidos não só pelo público em geral mas, também, pela ciência que tem já comprovado os seus efeitos ao nível da redução de vários problemas de saúde física e mental, tais como: hipertensão, problemas do foro cardiovascular, dores de costas, *stress*, ansiedade, depressão, diabetes, etc.

Por JORGE FERREIRA E LAURA SANCHES *

Ao estarmos mais conscientes

do corpo passamos a estar mais atentos logo aos primeiros sinais de tensão e *stress*

Em países como os E.U.A ou Índia esta é uma prática que tem vindo, cada vez mais, a ser usada como uma terapia que pode auxiliar na cura dos mais variados problemas de saúde e contribuir para melhorar a qualidade de vida de pessoas portadoras de doenças crónicas e incuráveis, desde as mais comuns — como dores nas costas e alergias, até às mais graves, como cancro e HIV. Nestes países, a própria classe médica reconhece que o yoga pode ser uma terapia que funciona por si só, por exemplo, em todas as doenças relacionadas com *stress* ou tensão ou como terapia complementar

em várias outras. Nestes casos em que o yoga é aplicado ao tratamento de alguma condição de saúde, podemos, então, falar de yoga como terapia ou, simplificando, de **yogaterapia em que se aplicam várias técnicas do yoga com a finalidade de tratar ou complementar o tratamento de qualquer doença física ou mental**. As que têm sido mais estudadas e que, geralmente, respondem melhor à yogaterapia incluem:

- Problemas respiratórios (como asma, bronquite, enfisemas pulmonares);
- Dores nas costas;

- Hipertensão arterial;
- Perturbações relacionadas com a ansiedade e depressão;
- Há estudos que mostram que esta pode ser eficaz nos estágios iniciais de doenças graves como o cancro ou a doença de *Parkinson*.

MAIS-VALIAS DO YOGA

Uma das mais-valias do yoga em relação a outro tipo de terapias é a sua capacidade de se dirigir quer ao corpo, quer á mente da pessoa e de actuar em conjunto sobre os aspectos físicos e psicológicos que fazem parte do quadro de qualquer doença.

- No yoga, há uma visão ho-

lística do ser humano em que corpo e mente não são vistos como algo que se possa trabalhar em separado, mas sim como um todo em que tudo está interligado. Hoje em dia, há cada vez mais certezas em relação à forma como a mente influencia o corpo e vice-versa. Sabe-se que a esperança que a pessoa tem de se curar e a capacidade que tem de direccionar todos os seus recursos internos para essa cura são essenciais para o processo terapêutico. Esta influência é demonstrada pelo chamado efeito placebo em que se verifica que um comprimido feito ge-

ralmente apenas com açúcar tem o mesmo efeito do que um outro formulado para curar uma determinada doença, apenas porque a pessoa acredita que está a tomar um comprimido verdadeiro.

➤ Outro aspecto importante do yoga como terapia — e que o distingue mesmo de outras terapias alternativas — é a **responsabilização da pessoa pelo seu próprio processo de cura**. Esta é uma terapia que depende totalmente da vontade da pessoa de a aplicar na sua vida, é uma terapia em que, mais do que em qualquer outra, a pessoa tem de se sen-

tir responsável pelo seu processo de cura. Numa sessão de qualquer outra terapia alternativa, podemos dirigir-nos simultaneamente ao corpo e à mente da pessoa que está a ser tratada mas, ainda assim, geralmente, o terapeuta tem um papel activo e a pessoa tem um papel passivo de quem recebe o tratamento. Claro que sabemos que esse papel nunca poderá ser totalmente passivo para que o tratamento

resulte: **qualquer terapia resulta melhor se a pessoa se envolver no processo, se acreditar nele e se adoptar uma atitude que ajude à cura**. Até mesmo na medicina convencional, a atitude que a pessoa adopta é bastante importante: sabe-se, por exemplo, que o mesmo fármaco receitado por um médico em quem a pessoa confia tem um efeito melhor, mais potente do que se for receitado por um médico em quem o doente não confia. Mas, no yoga como terapia, isto vai ainda mais longe, porque não há um

Terapia que pode auxiliar na cura dos mais variados problemas de saúde e contribuir para melhorar a qualidade de vida de pessoas portadoras de doenças crónicas e incuráveis desde as mais comuns — como dores nas costas e alergias até às mais graves, como cancro e HIV



PLANIFICAR UMA SESSÃO DE YOGATERAPIA

Frequentemente perguntam-nos se as sessões de yoga terapia podem ser em grupo e, sem dúvida, que uma aula de yoga em grupo terá vários benefícios terapêuticos mas, acontece que, numa aula de grupo não podemos personalizar os exercícios e, quando se trata de resolver problemas de saúde, o yoga (tal como qualquer outra terapia) é muito mais eficaz se estes forem feitos à medida da pessoa que os procura. Além de que, numa aula de grupo, ao fazermos vários exercícios pode haver alguns que serão prejudiciais para determinadas condições de saúde e, quanto mais grave ou específica for essa condição, mais serão os exercícios que estarão contra-indicados. **Para que o yoga tenha um efeito verdadeiramente terapêutico é importante que os exercícios sejam totalmente adaptados à condição da pessoa que os faz**, isto quer dizer que, para planificar uma sessão de yogaterapia, precisamos de ter em mente a doença que a pessoa quer combater, mas também toda a sua estrutura corporal e, até, a personalidade. Por exemplo, duas pessoas podem ter hérnias discais localizadas exactamente no mesmo sítio mas, a sua estrutura corporal pode ser muito diferente, pelo que precisarão de fazer exercícios diferentes. Outro exemplo poderá ser o de duas pessoas com depressão em que, à partida, haverá uma série de exercícios em comum mas em que as características de personalidade de cada uma acabarão por conduzir a abordagens diferentes.



terapeuta que aplique um tratamento ao doente: há sim, um professor, que **mostra à pessoa quais os exercícios mais indicados para si e compete-lhe a ela levá-los a cabo**. Por um lado, este é um aspecto positivo desta terapia, visto que dá à pessoa uma sensação de confiança, de ser capaz de tratar de si e de aumentar a sua qualidade de vida com ferramentas que estão sempre ao seu alcance e que pode usar em qualquer altura e qualquer lugar na sua

vida. Por outro lado, esta pode também, por vezes, ser uma desvantagem, porque exige que a pessoa tenha uma motivação grande para mudar uma vez que, no yogaterapia, **as mudanças precisam de acontecer a partir de dentro** e, por vezes, é mais fácil acreditar no que vem de fora, sejam os comprimidos, os chás ou as agulhas.

YOGATERAPIA PARA DORES NAS COSTAS

As dores nas costas podem

ser de vários tipos, podem estar localizadas em diversas zonas e podem ter diferentes causas. Assim, **é importante que haja, em primeiro lugar, um diagnóstico** para se saber exactamente o que as provoca. Este diagnóstico será uma ajuda importante para definir o tipo de prática e de exercícios que serão indicados para cada condição mas, também é verdade, que este, só por si não diz tudo: acontece que 2/3 de pessoas sem dor nas costas têm exactamente os mesmos problemas estruturais que as pessoas que sofrem de dor crónica. Isto mostra-nos **que para tratar eficazmente as dores de costas, além das questões físicas, é fundamental dirigirmo-nos aos aspectos mentais. Um dos factores psicológicos importantes passa por ajudar a pessoa a relaxar os músculos que estão envolvidos no processo de dor**. Sempre que existe dor em alguma parte do corpo, os músculos nessa zona têm tendência para se contrair, se essa dor persiste os músculos ficam cada vez mais contraídos, isto cria um círculo vicioso em que os próprios músculos acabam por alimentar o desequilíbrio que já existia na coluna vertebral.



A forma como andamos, como nos sentamos e, até, como respiramos influencia toda a nossa estrutura muscular que, por sua vez, irá influenciar a coluna vertebral e as articulações do nosso corpo



Sempre que existe dor em alguma parte do corpo, os músculos nessa zona têm tendência para se contrair, se essa dor persiste os músculos ficam cada vez mais contraídos, isto cria um círculo vicioso em que os próprios músculos acabam por alimentar o desequilíbrio que já existia na coluna vertebral

Assim, **é fundamental relaxá-los através de alongamentos, de exercícios respiratórios e de técnicas de relaxamento**.

No caso das dores nas costas, muitas vezes, existem também alterações ao nível dos músculos da caixa torácica, provocadas pela tensão acumulada, que podem tornar a nossa respiração mais difícil e pesada o que, por sua vez, leva a um aumento da tensão. Então, nestes casos, os exercícios respiratórios têm também um papel muito importante. **Os alongamentos também podem ser uma importante forma de libertar tensão muscular e devolver alguma flexibilidade aos músculos** que, por se encontrarem constantemente contraídos, acabam por ficar encurtados. Para tratar com eficácia as dores de costas também não podemos limitar-

nos a focar a atenção na zona do corpo onde a dor se manifesta: **é preciso ter consciência do corpo como um todo**, de todos os possíveis desequilíbrios posturais que podem estar relacionados com a origem da dor ou com a sua manutenção. Então, um bom yogaterapeuta não se limita a pensar nas costas da pessoa que tem dor, mas precisa de analisar e conhecer todo o seu corpo, desde a forma como posiciona os pés e tornozelos, até à forma como movimenta a bacia ou os ombros. **É esta visão global que nos permite perceber e corrigir todos os desequilíbrios que podem estar a contribuir para manter a dor**. É fundamental também que a pessoa seja capaz de transportar esta aprendizagem para o seu dia-a-dia, pois no nosso corpo todas as partes



que o yoga nos permite que, mais do que a simples aprendizagem de alguns exercícios eficazes para alongar ou fortalecer as nossas costas, o torna um **método tão eficaz, como muitos estudos comprovam**, para lidar com este problema.

YOGA COMO TERAPIA PARA A ANSIEDADE

A ansiedade é uma palavra que cada vez mais nos habituamos a ouvir e um estado com que nos habituamos cada vez mais a viver. **A ansiedade é uma reacção emocional desagradável a uma ameaça e traduz-se numa**

Fique atento aos sinais de tensão e stress

Nos casos de ansiedade constante, o yoga também pode ajudar a diminuir a tensão muscular acumulada, através de alguns exercícios de alongamento e relaxamento e os exercícios respiratórios podem ser uma ajuda preciosa para aprendermos a diminuir os estados de tensão no nosso dia-a-dia. A tomada de consciência corporal que o yoga proporciona será também uma ferramenta de prevenção muito importante, visto que, ao estarmos mais conscientes do corpo, passamos a estar mais atentos logo aos primeiros sinais de tensão e stress, o que nos permite mais facilmente eliminá-los.

sensação de mal-estar generalizado que pode ter vários sintomas:

coração a bater mais depressa, respiração mais rápida, mãos suadas, boca seca, sensação de nó no estômago, vontade de urinar, dificuldade em pensar com clareza, etc. Todas estas sensações surgem do facto do nosso corpo, perante uma situação de ameaça, se preparar da melhor forma possível para lhe fazer frente, desencadeando aquilo a que se chama a **Resposta de Luta ou Fuga** que, como o nome indica, nos prepara para lutar ou fugir. Na verdade, este é um mecanismo que pode ser muito útil, porque ajuda a preparar o corpo para lidar com uma ameaça à sua integridade física, mas não é muito eficaz quando se trata de lidar com ameaças à nossa integridade emocional. Por outro lado, **a ansiedade também pode ser um mecanismo eficaz no sentido em que nos prepara para lidar com os vários perigos que podem surgir e nos torna mais alerta e conscientes destes**, mas

torna-se um problema quando não a conseguimos controlar e passa a fazer constantemente parte das nossas vidas. A neurociência já demonstrou que, quando fazemos muito uso de um determinado grupo de neurónios, estes passam a ter maior tendência para estar activos. Isto quer dizer que, quando temos frequentemente pensamentos que nos provocam ansiedade, torna-se mais fácil continuarmos a ter este tipo de pensamentos do que os de outro tipo, criando assim um círculo vicioso.

MINDFULNESS

Nestes casos, uma abordagem que muitos estudos demonstram ter bons resultados passa pela aprendizagem de um estado de atenção a que se chama *mindfulness*, que podemos traduzir por atenção plena. Este é um estado em que nos habituamos a prestar atenção aos conteúdos da nossa consciência (pensamentos, sentimentos, sensações) sem os julgarmos ou analisarmos, sendo capazes de os observar, mas sem nos envolvermos

Ao estarmos mais conscientes do corpo, passamos a estar mais atentos logo aos primeiros sinais de tensão e stress

com eles. Este estado é muito útil para quebrar o círculo vicioso da ansiedade, porque irá diminuir a frequência com que activamos os neurónios que estão associados aos pensamentos ansiosos, quebrando, assim, esse padrão neurofisiológico. O *mindfulness* é um estado que podemos aprender com a prática de yoga e de meditação e que nos ensina a relacionarmo-nos com a nossa experiência de uma forma nova: deixamos de ser reféns das nossas emoções ou pen-

samentos e percebemos que, quanto mais lutamos com eles, mais os fortalecemos. **Esta descoberta dá-nos a liberdade de aceitar as nossas emoções e pensamentos que, por sua vez, nos permite passar a viver num estado de maior tranquilidade e bem-estar.** 🧘

(*) Responsáveis pelo Espaço Vida

www.espaco-vida.com
inforvida@gmail.com

A ansiedade

é uma reacção emocional desagradável a uma ameaça e traduz-se numa sensação de mal-estar generalizado que pode ter vários sintomas: coração a bater mais depressa, respiração mais rápida, mãos suadas, boca seca, sensação de nó no estômago, vontade de urinar, dificuldade em pensar com clareza, etc.

